



GEZONDHEIDSRISICO'S

Kleuters



draken

OD WO 1.9 De kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.

Integratie

Kan passen binnen het thema monsters en knuffels, rook, ...

Doelstelling

De kleuters verwoorden dat roken slecht is voor de gezondheid.

Materiaal

Verhaal van de draken.
Tekensmateriaal.

Mogelijke activiteiten

* Verhaal

De juf vertelt het verhaal van de draken.

Draken

Ik vraag me af of jullie weten hoe draken er uit zien.

Weten jullie dat?

Laten we eens kijken.

Een draak heeft een lange puntige staart, scherpe klauwen, paarse vurige ogen, kleine vleugels, een lange snuit en een grote muil vol puntige tanden zoals een krokodil.

Waardoor ziet een draak er dan eigenlijk zo draakachtig uit?

Wel, een draak ademt vuur en rook uit, heeft steeds een heel slecht humeur en is helemaal overdekt met groene schubben.

Maar, hebben jullie je ooit afgevraagd waarom draken groen zijn?

Heel lang geleden, was er temidden van een groot bos een berg.

Deze berg had vele grotten en in elke grot leefde een drakenfamilie.

Zo'n familie bestond uit een moederdraak, een vaderdraak en een drakenei.

Vader en moeder draak moesten het ei goed bewaken want het duurt een jaar voor er een klein draakje uit het ei komt.

Zo kwam er op een mooie dag een heel mooi draakje uit met rode en blauwe vlekjes, met de mooiste gele vleugels die je je kan indenken.

Maar alle draken zijn groen! Hoe kon dat dan?

Nu zijn inderdaad alle draken groen, maar dat is niet altijd zo geweest.

Indien je een wandeling door het bos zou gemaakt hebben zou je overal vrolijke, speelse draakjes in alle kleuren en afmetingen gezien hebben.

Er waren grote blauwe draken met roze bolletjes, kleine rode draken met groene vlekjes, een tussenmaat gele draken met witte bollen, paarse draken met oranje vlekken en zilveren draken met bolletjes in alle kleuren.

O ja, ze waren mooi, zorgeloos, goed opgevoed en konden ontzettend goed zingen.

Ze liepen alle dagen door het bos en gingen bij elkaar op visite.

Ze dronken dan kopjes netelthee, praatten over belangrijke dingen en zongen vrolijke drakenliedjes.

Soms kwamen ze allen samen en hielden wedstrijden in het zo lang mogelijk in evenwicht blijven op het uiteinde van hun staart.

Soms spreiden ze hun vleugels uit en vlogen hoog boven de berg om verstoppertje te spelen tussen de wolken. Op een dag vloog de jonge blauwe draak met rode bollen naar de rand van het bos. Ver beneden hem zag hij een veld met eigenaardige groene planten.

Hij vloog een beetje lager en zag een man de bladeren van deze planten plukken.

Hij hing de bladeren te drogen. De draak zag ook dat de man zo'n gedroogd blad fijn hakte.

Zoals jullie weten zijn draken ongelooflijk nieuwsgierig en de kleine draak wou weten wat die man eigenlijk deed.

Hij vloog naar beneden en vroeg: "wat doe jij daar?"

"Ik maak een sigaret" zei de man.

Hij rolde de bladeren in een blaadje papier, stak het buisje in zijn mond en stak het aan met een houtje uit het vuur.

Hij zoog aan het buisje en ademde een wolk stinkende grijze rook uit.

"Je mag het ook eens proberen" zei de man. "Er zit nicotine in, je zal het lekker vinden!"

De blauwrode draak nam een grote trek van de sigaret en ademde de rook in.

Hij nam nog een grote trek, ademde weer in en zei toen: "ik vind het wel lekker", hoewel hij zich duizelig en ziek voelde.

"Wil je wat van je bladeren geven voor mijn vrienden?"

De man gaf hem een groot pak opgerolde bladeren en de blauw rode draak bracht dat naar zijn vrienden. Hij leerde hen het nieuwe spel. Ze noemden het spel 'roken'. De draken amuseerden zich met het inademen en uitblazen van grote wolken stinkende rook in elkaars gezicht.

Wat ze echter niet wisten is dat alle draken geboren worden met een vuurdoos in hun buik.

Eens je deze vuurdoos aansteekt, krijg je hem niet meer gedoofd.

Door het dagelijks roken van de opgerolde bladeren was al gauw de vuurdoos van elke draak aangestoken. Zo kwamen er constant wolkjes rook en oranje vlammetjes uit hun neusgaten.

Daardoor werden hun kelen te droog om nog te kunnen zingen.

De lucht rond de berg was spoedig grijs en rokerig, onaangenaam en ongezond. Dit had een verschrikkelijk effect op hun huid.

Op korte tijd verdwenen de mooie kleuren door de rook en hun schubben werden volledig groen.

Hun vleugels werden al maar kleiner en kleiner tot ze niet meer konden vliegen.

Er kwamen bijna geen draakjes meer uit de drakeneieren.

De draken kregen het steeds moeilijker samen te leven in hun grotten. Telkens een draak wou spreken kwam er een grote vlam en een wolk rook uit zijn muil.

Deze brandde het behangpapier, de tafels, de bomen en de thee kopjes. Ze begonnen zelfs elkaar te verbranden. Daardoor kregen ze een heel slecht humeur.

Hun ogen werden rood en paars door de rook. Hun schitterende witte tanden werden bruin, geel en zwart en hun adem stonk als rotte kool.

Ze kregen een afschuwelijke hoest en begonnen zeer luid te snuiven en te spuwen. Zo was het echt te gevaarlijk voor de draken om nog verder samen te leven.

De stoute, grimmige, rokerige draken gingen ver weg om een eigen berg te vinden, waar ze elkaar niet konden verbranden. Ze gingen ook niet meer bij elkaar op bezoek. Zo leefden ze eenzaam, stinkend en kleurloos.

Slechts af en toe komt er nog een klein, hoestend, rokerig en stinkend groen draakje uit een ei.

Daarom zijn draken groen en zeldzaam.

De juf stelt vragen over het verhaal:

Mogelijke vragen:

- Hoe zag een jonge draak er vroeger uit? Mooi, zorgeloos, goed opgevoed, vrolijk, speels, in alle kleuren en afmetingen. een jonge draak kon ontzettend goed zingen.
- Teken een draak: voor ze begonnen te roken en daarna.
- Denk je dat de draken vinden dat het roken hen gelukkiger gemaakt heeft?

- Welke bladeren gaf de man aan de kleine draak? *Tabaksbladeren.*
- Hoe veranderden de draken nadat ze begonnen te roken? *Op korte tijd verdwenen de mooie kleuren door de rook en hun schubben werden volledig groen. Hun vleugels werden al maar kleiner en kleiner tot ze niet meer konden vliegen.*
- Denk je dat de draak wist dat roken gevaarlijk is? *Nee.*
- Waarom bleven de draken roken? *Ze waren verslaafd.*
- Waren de baby-draakjes anders, nadat de draken begonnen te roken? *Er kwamen bijna geen draakjes meer uit de drakeneieren. Slechts af en toe komt er nog een klein, hoestend, rokerig en stinkend groen draakje uit een ei.*
- Is roken voor mensen ook slecht?
- Wat gebeurt er met mensen als ze roken?
- Roken je papa en mama?
- Ga jij later roken?



frisse lucht

OD WO 1.12 De kleuters tonen een houding van zorg en respect voor de natuur.

Aandachtspunt

- Sommige kinderen zijn allergisch voor planten en schimmels.
- Opgelet voor giftige planten

Integratie

Regelmatig herhalen over het hele schooljaar.

Doelstelling

De kleuters brengen zo veel mogelijk tijd buiten en in goed verluchte lokalen door.

Materiaal

Groot deken, picknickmand.
Planten.

Mogelijke activiteiten

* **Constance verluchting van de klas**

Bij het buitengaan, met de speeltijd zet de juf steeds de ramen wijd open.
Ze benadrukt daarbij dat het belangrijk is om frisse lucht in de klas te hebben.

In de zomer laat de juf het raam zoveel mogelijk open staan.

Bij mooi weer doet de juf zoveel mogelijk activiteiten buiten met de kinderen.

* **Openluchtactiviteiten**

De juf kan bij mooi weer regelmatig een picknick organiseren. Dit gebeurt gewoon in de plaats van het eten in de refter.
Alle lunchpakketten worden in een mooie mand gelegd, een paar grote dekens worden meegenomen.
De kinderen picknicken in de schooltuin, een nabijgelegen park of weide.



Lotte is jarig !

OD WO 1.9 De kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.

Integratie

Kan passen in het thema gevaar of bij de viering van een verjaardag, ...

Doelstelling

De kleuters verwoorden dat ze met het omgaan met vuur weinig ervaring hebben en daarom de hulp van volwassenen nodig hebben.

Materiaal

Poppenkast met poppen.
Lucifers, emmertje water.
Tekengerief.

Mogelijke activiteiten

* Kringgesprek

De juf vraagt: "We weten allen hoe we een lucifer moeten aansteken. Is dat alles wat je moet weten over vuur maken, of zijn er nog andere zaken die we moeten weten? Wat moeten we nog meer weten?"

De kinderen vertellen hun belevenissen in verband met vuur maken. De klemtoon ligt op de gevoelens die daarbij ervaren worden. Zo worden ze probleembewust gemaakt. Alle informatie over omgaan met vuur wordt samengebracht.

* Poppenspel

Pop 1: "Hallo kinderen, ik ben Lotte en vandaag ben ik jarig! Oh ik ben zo blij want ik krijg cadeautjes en ik mag kaarsjes blazen. Het is nog een verrassing, ik ga mij verstoppen."

Pop 2: "He, waar is Lotte nu gebleven?"

Pop 3: "Ze is weg, kom laten we al beginnen. Wij willen vandaag de kaarsjes aansteken."

Pop 2: "We hebben toch geen lucifers?"

Pop 3: "In de woonkamer lagen lucifers op de tafel, die heb ik meegebracht."

Pop 2: "En een emmer water? Moeten we niet eerst water halen. En wat doen we met het papier dat op tafel ligt, is dat wel veilig?"

Pop 3: "Wat ben jij toch een bange haas. Als je niet durft doe ik het wel alleen hoor." Ze steekt de lucifer aan. Deze wil niet branden. Ze laat de lucifer op het papier dat op tafel ligt vallen.

Pop 4: (mama) die net de ramen ging zemen, komt met een emmer wat er de kamer binnen. "He wat gebeurt er hier? De tafel staat in brand, lieve hemel!" Snel giet ze het water over het brandend papier. "Wel, we hebben geluk gehad, ons hele huis had kunnen afbranden, met ons erin!"

Pop3: "Oh, wat ben ik toch onvoorzichtig geweest, nu weet ik waarom je steeds moet opletten bij het aansteken van kaarsen!" Wanneer Lotte even later terugkomt is alles opgeruimd en vieren ze samen feest.

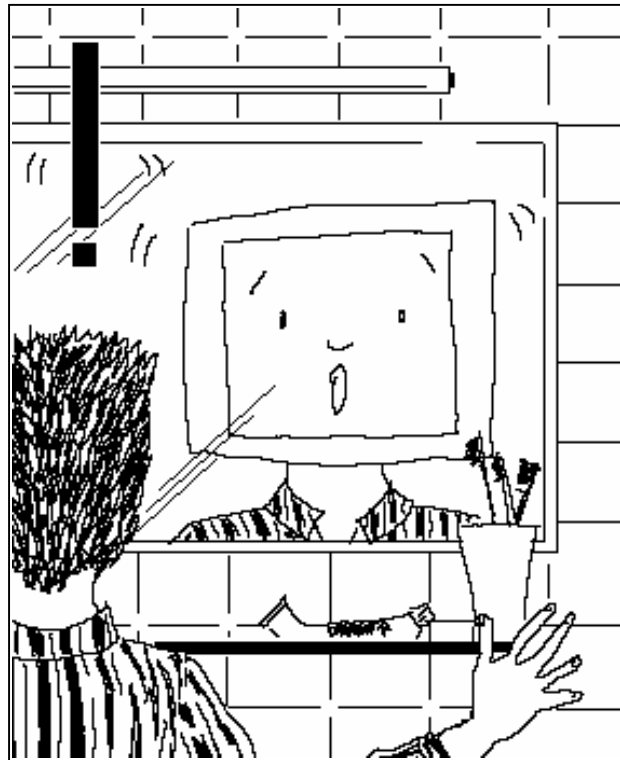
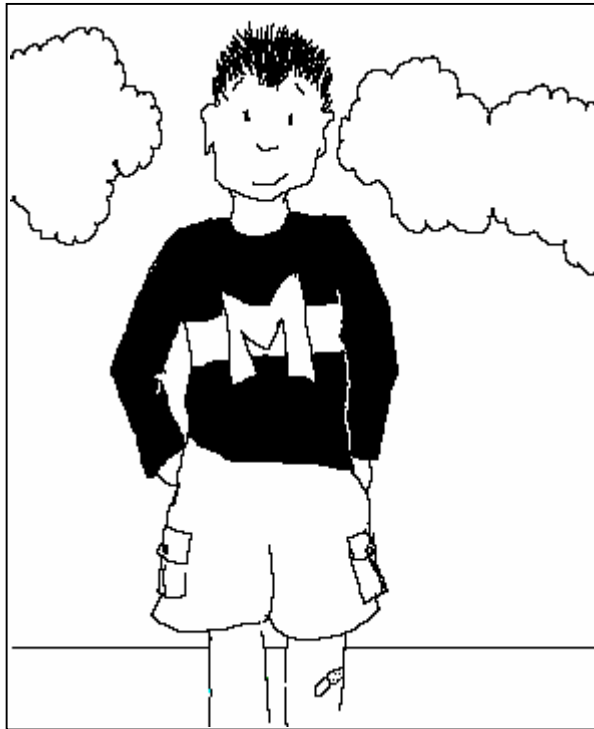
* Tekening

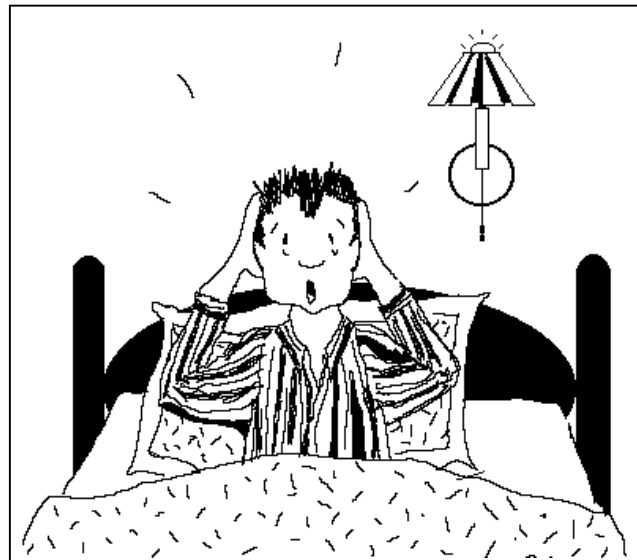
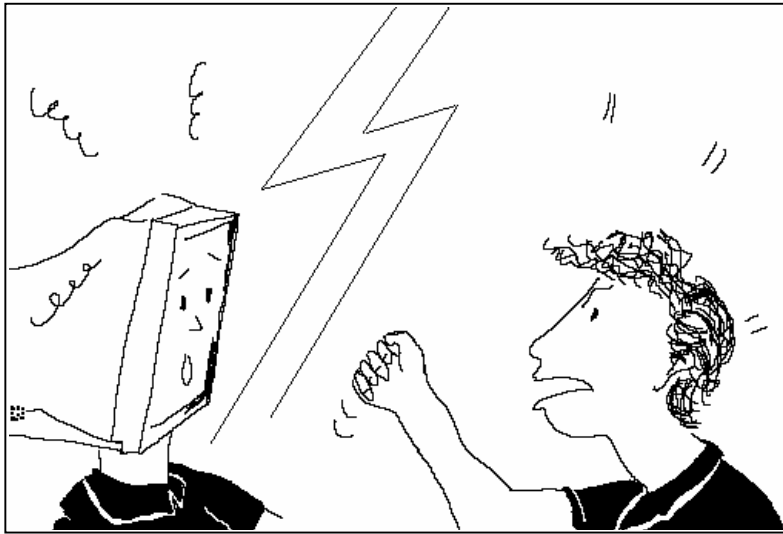
De kleuters mogen een tekening maken. Ze verdelen hun tekenblad in twee. De kleuters tekenen een situatie op de eerste helft van het blad waarbij ze vuur gebruiken. Op de tweede helft tekenen ze

de situatie zoals ze uit de hand gelopen is:
een brand.

Op een volgend blad tekenen ze opnieuw
de eerste situatie, maar dan met de nodige
voorzorgsmaatregelen erbij, zodat geen
brand kan ontstaan.

mario







mijn huis

OD WO 1.12 De kleuters tonen een houding van zorg en respect voor de natuur.

Integratie

Kan passen binnen het thema mijn huis, wonen, afval, de natuur, ...

Doelstelling

De kleuters verwoorden dat afval selectief moet opgehaald worden.
De kleuters werken creatief met een afval-product.

Materiaal

Creatieve afvalcontainers, doosjes van allerlei vormen, verf, restjes van wol en stof.

Mogelijke activiteiten

*** Containers**

Aan de kleuters wordt dagelijks geleerd afval selectief te verzamelen in containers die daartoe speciaal ontworpen zijn. De containers worden geknutseld en kindvriendelijk in frisse kleuren geverfd. Aan de buitenkant is duidelijk te zien wat er in moet.

*** Knutselen**

De juf stelt voor een dorp te maken waar alles heel groen en vrolijk is en elk kind mag zijn huis bouwen. De doosjes en stukken karton worden daarvoor gebruikt, alsook stukjes stof en wol. Eerst wordt een gezamenlijk plan gemaakt met groeninplantingen en plaatsen voor de woningen.

Daarna mag elk kind zijn eigen woning maken en een plaats geven in het dorp.

De kinderen bespreken waar ze speciaal op gelet hebben bij het maken van hun woning en de plaats ervan in het dorp.

*** Kringgesprek**

De juf en de kleuters voeren een kringgesprek over het gemaakte dorp. Is er veel groen?

Zijn er veel kleuren?

Het gesprek wordt gebracht op de buurt waarin de kinderen wonen.

De kinderen spreken over hun huis en de omgeving.

Ze vertellen over wat zijzelf en hun ouders, vriendjes doen om hun omgeving aangenaam en groen te maken.

Aandachtspunt

- Hou bij het sorteren van afval in de klas rekening met wat op de hele school gebeurt.
- Breng desnoods een bezoekje aan een hogere klas waar net een project in verband met sorteren van afval loopt.



naar het bos

OD WO 1.12 De kleuters tonen een houding van zorg en respect voor de natuur.

Integratie

Kan passen in het thema: het bos, bomen, wandelen, milieu, ...

Doelstelling

De kleuters dragen zorg voor het bos en de groenaanplantingen.

Materiaal

Papier en potloden voor tijdens de wandeling.

Kleuroefening 'het bos'.

Mogelijke activiteiten

*** Boswandeling**

De kinderen en de juf maken een boswandeling.

De juf vraagt de kleuters goed te letten op het volgende:

- Wat ligt er in het bos wat er eigenlijk niet hoort?
- Liggen er omgevallen bomen?
- Welke dieren zijn er in het bos?

De kinderen worden in vier groepen verdeeld. In elk groepje wordt een tekenaar aangeduid. De klas verkent het bos. Er wordt besproken wat er op de pictogrammen staat en op de bordjes die ze eventueel tegenkomen.

- Het eerste groepje tekent de pictogrammen die ze ontmoeten.
- Het tweede groepje tekent op een blad wat er in het bos ligt en er niet thuishoort.

- De derde groep tekent de dieren die ze ontmoeten.
- De vierde groep tekent de omgevallen en afgeknakte bomen.

*** Verslag**

Terug in de klas voert de juf een gesprek met de kinderen over wat ze zoal gezien hebben. Hierbij worden de tekeningen gebruikt. De tekenaar van elk groepje legt uit wat er op het blad staat.

De kinderen drukken hun oordeel uit over de toestand van het bos.

*** Kleuroefening**

Tot slot krijgen ze een kleuroefening waarbij alleen maar gekleurd mag worden wat in het bos thuishoort.

Aandachtspunt

- Het is belangrijk steeds voldoende begeleiding te voorzien voor buitenschoolse activiteiten.



Sien is moe

OD WO 1.9 De kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.

Integratie

Kan passen binnen het thema slapen, fitheid, tv kijken, snoepen, ...

Doelstelling

De kleuters vertellen waarom Sien moe is. De kleuters vinden alternatieven voor snoepen en tv- kijken.

Materiaal

Werkblad 'Sien is moe'.

Mogelijke activiteiten

* Verhaal

De leerkracht vertelt het verhaal van Sien, de kleuters volgen aan de hand van het Werkblad 'Sien is moe'.

Sien is moe

's Morgens wekt moeder Sien, want het is tijd om naar school te gaan. Maar Sien zou het liefst nog een beetje in haar warm bed blijven liggen. Ze is nog zo moe en heeft zo'n slaperige ogen. Ze draait en ze keert zich in haar bed, net ... of het een nestje is.



Eindelijk is ze dan toch uit bed. Moeder heeft melk klaargezet met krentenbrood. Denk je dat Sien wil eten? Neen hoor, ze wil helemaal geen melk en ook geen krentenbrood. Ze haalt haar neus op. "Ik heb geen honger" antwoordt zij. "Ik wil niet", zegt ze met een pruilmond. Moeder is een beetje boos.



Kleine Sien stapt naar school. Dat kan ze alleen. Ze sleept haar voeten over de straatstenen, want ze is verschrikkelijk moe. Daardoor kan ze niet vlug stappen. Wanneer ze toch vlugger probeert, stoot ze haar voet tegen een dikke steen. Pardoes! ... daar valt ze op haar neus.

"Au !! wat doet dat pijn! Nu heb ik zeker een dikke rode neus. Stoute steen," denkt ze, "het is allemaal jouw schuld". Sien zou wel kunnen wenen, maar daarvoor voelt ze zich te groot.

In de klas hebben alle kinderen pret, want Ward is jarig. Ze dansen en zingen. Maar kijk, wie zit daar in de hoek? Sien! "Kom Sien", zeggen de kinderen "Kom dan toch, wij hebben zo'n plezier, wil jij dan geen pret maken?"



Sien begint te snikken, zij weent. Dikke tranen rollen over haar wangen. "Voel jij je niet lekker?" vraagt de juf.

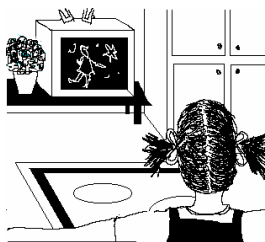
“Ik ben niet ziek hoor, maar mijn armen zijn zo moe en mijn benen, ... mijn hele lijf is moe”. Zij zet een gaperige mond op. “Ga jij misschien niet op tijd naar bed?” vraagt de juf.

Sien kijkt sip. Ze durft niets zeggen. Tingeling! Dat is de schoolbel. Alle kinderen gaan naar huis. Ook Sien stapt naar huis. Weet je wat ze thuis doet? Op haar tenen, zo stil als een muis, omdat moeder het niet zou horen, trippelt ze naar de snoeppot op de kast. Zou zij er één uitnemen? Neen, dat mag niet, want ze moet eerst eten. Eentje misschien. Mmmm wat lekker ... en nog een... plots stopt ze haar hand in de pot, die kan er nog net in.



Oooh Sien toch, nu stopt ze haar hele mond vol snoep en smult gretig! Maar eten, dat kan ze niet meer, dat kan er bij haar niet meer bij!

Nu nog wat televisie kijken. Dat vindt ze leuk, al zegt moeder dat kinderen op tijd naar bed moeten. Maar Sien wil niet luisteren, ze voelt zich al groot en wil blijven kijken zoals de grote mensen doen.



En ja, de volgende dag voelt Sien zich opnieuw niet lekker. Want met al die zoetjes en zuurtjes in haar buik kan er niet één boterham meer bij. Tv-kijken is wel leuk maar het maakt je zo moe, dat weet Sien wel.



*** Klasgesprek**

De juf peilt of de inhoud van het verhaal begrepen is

- door eenvoudige vragen te stellen met betrekking tot de hoofdgedachten: slaap, voeding en tv-kijken.
- door doelbewuste vraagstelling de kleuters alternatieven doen vinden voor snoepen en tv-kijken.

Mogelijke vragen:

Hoe komt het dat Sien moe is terwijl de andere kinderen plezier hebben?
Hoe zouden wij Sientje kunnen helpen?

De kleuters zoeken oplossingen voor Sien uit hun eigen ervaringswereld. Ze vertellen eveneens of ze dezelfde ervaringen als Sien hadden en welke de oorzaken daarvan waren.

De kleuters maken met de leerkracht een nieuw verhaal over Sien, waarin de oplossingen geïntegreerd zitten.

* Lied: 'Sientje'

Het liedje kan ook aangebracht worden door een popje uit de poppenkast, met de prenten of bij een rondedans waarbij het verhaal van Sientje kan worden uitgebeeld.

Al - le kind - jes spe - len maar,
dan - sen
e - ten
sla - pen

Sien-tje doet niet mee,

Sien - tje is moe,
Sien - tje zit stil,
Sien - tje eet snoep,
Sientje kijkt T. V.

oh zo moe!
oh zo stil!
stou - te snoep!
heel lang T. V.!

Ritmisch spreken:

1. Sien! Sien! Spelen wil ik zien (2x)
2. Sien! Sien! Dansen wil ik zien (2x)
3. Sien! Sien! Boterhammen wil ik zien (2x)
4. Sien! Sien! Jouw bedje wil ik zien (2x)

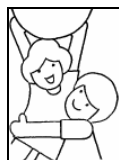
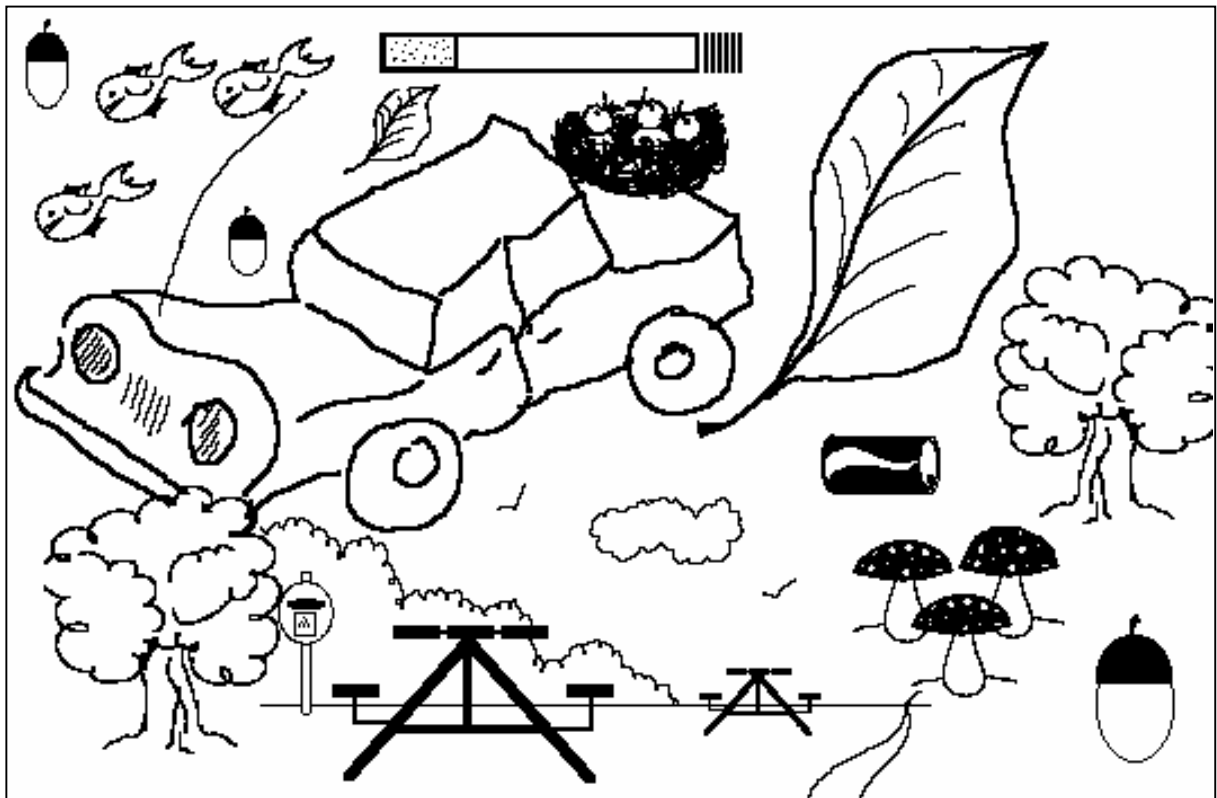
Na elk gezongen gedeelte wordt ritmisch spreken bijgevoegd.

Aandachtspunt

- Bij het richting geven aan het kiezen van tv programma's voor kinderen is het belangrijk deze programma's zelf goed te kennen zodat waardevolle programma's kunnen aanbevolen worden.
- Na de les kunnen de kleuters het werkblad inkleuren.

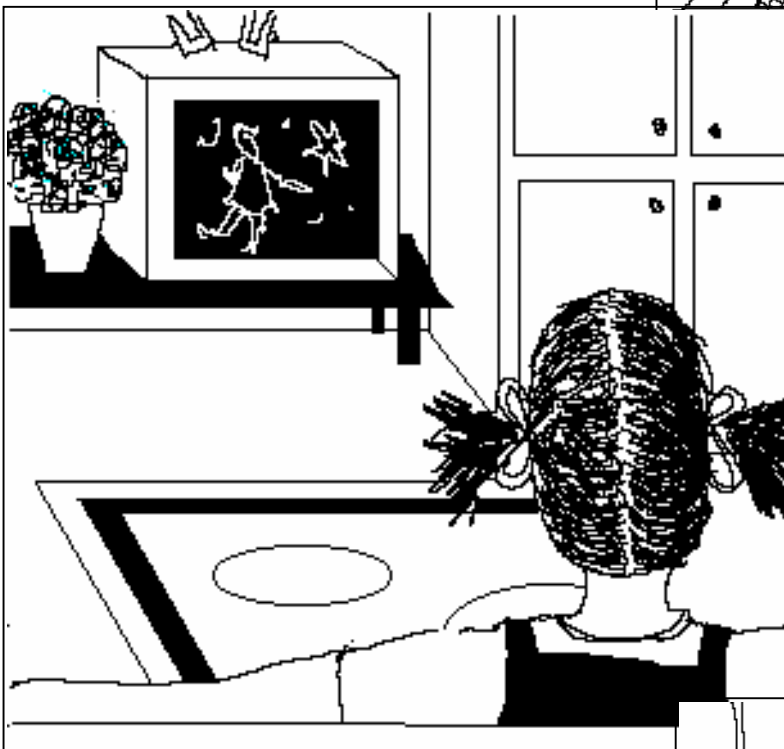
naar het bos

Kleur alles wat in het bos thuishoort.



sien is moe







spelletjes voor Mario

OD WO 1.9 De kleuters kunnen in concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid.

Integratie

Kan passen binnen het thema vrije tijd, hobbies, spelletjes, ...

Doelstelling

De kleuters kunnen het verhaal navertellen en chronologisch ordenen.
Ze verwoorden dat er verschillende manieren van spelen zijn.

Materiaal

Verhaal van Mario.
Werkblad 'Mario'.

Mogelijke activiteiten

* Verhaal

De juf vertelt het verhaal van Mario, de kleuters volgen aan de hand van het werkblad 'Mario'.

Mario

Mario is een jongen van 5 jaar. Hij heeft eigenlijk geen vriendjes. Wanneer hij op de speelplaats komt maakt hij steeds ruzie.



Hij heeft maar één kameraad: Luigi. Maar Luigi is dan wel een heel speciaal jongetje. Hij heeft een computer met wel 20 spelletjes.

Elke dag gaat Mario nu bij Luigi op de computer spelen. Buiten plezier maken of met blokken iets bouwen doen ze nooit meer.



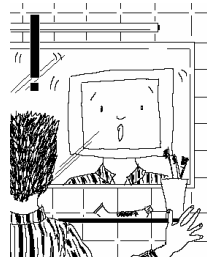
Op een dag staat Mario op en gaat naar de badkamer zijn tanden poetsen.

Maar als hij in de spiegel kijkt schrikt hij. Wat is er met zijn hoofd gebeurd?

Op zijn schouders staat nu een computerscherm!

Hij loopt zo snel hij kan het huis uit naar zijn vriend Luigi.

Misschien kan Luigi hem helpen of toch tenminste troosten.



Wanneer hij bij Luigi aankomt verloopt alles een beetje anders dan hij gedacht had.

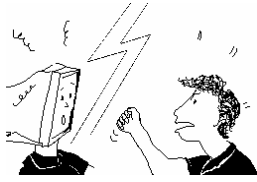
Luigi wil hem niet helpen en zeker niet troosten!

Hij is zelfs heel boos en roept: "Hoe moet ik nu spelen als mijn computerscherm op jouw hoofd staat!"

Mario schrikt van Luigi.

Er zijn toch veel andere dingen om mee te spelen. Die zijn misschien zelfs plezieriger!

Computers zijn meer iets voor grote mensen. Die kunnen daarmee werken en schrijven.



Plots schrikt Mario wakker. Hij voelt aan zijn hoofd. Waar is het scherm? Zou hij alles gedroomd hebben? Hij loopt naar de spiegel en kijkt. Gelukkig! Hij heeft zijn eigen hoofd terug.



Van plezier rent hij naar buiten en wat ziet hij? De kinderen van zijn klas, die samen met de bal spelen. Jeroen roept: "Hé, Mario kom mee spelen!" Van toen af speelt Mario terug buiten, in plaats van elke dag voor de computer te zitten.





water...

OD WO 1.12 De kleuters tonen een houding van zorg en respect voor de natuur.

Integratie

Kan passen binnen het thema de natuur, water, ...

Doelstelling

De kleuters springen zuinig om met water.

Materiaal

Een emmer, een maatbeker.

Mogelijke activiteiten

*** Kringgesprek**

De juf en de kleuters voeren een kringgesprek over het belang van water.

Mogelijke vragen:

- Waar komt het water vandaan?
- Is er overal evenveel water?
- Hoeveel water gebruiken we per dag?
- Waarvoor gebruiken mensen/dieren water?
- Waarvoor gebruiken we dat water?
- Komt al het water uit de kraan?
- Waar kunnen we nog water halen?
- Waarvoor kunnen we regenwater of putwater gebruiken?

Het is moeilijk voor te stellen hoeveel water je gebruikt. De kraan wordt opengedraaid, het water stroomt soms voor je het echt gaat gebruiken en blijft ook nog lopen als het niet meer nodig is.

*** Voorbeeld uitwerken**

Handen wassen

In plaats van het water gewoon te laten weglopen vangen we het op in een emmer.

Eerst wast iemand gewoon zijn handen zonder ergens op te letten. Er wordt gemeten hoeveel water er gebruikt werd. Daarna wassen de kinderen om de beurt hun handen en trachten ze zo goed mogelijk te wassen en toch zo weinig mogelijk water te gebruiken.

Er wordt gemeten wie het zuinigst is en hoeveel verschil er is in waterverbruik tussen zuinig en achteloos omspringen met water

Tanden poetsen

Dezelfde werkwijze wordt gevolgd voor het tanden poetsen. Vooral indien men de kraan achteloos laat openstaan tijdens het poetsen van de tanden wordt er veel water verspild.